

■ คอแห้ง-กรรกร-ทหารเกณฑ์/แนะชดน้ำ6-8แก้ว/วัน

เตือนกลุ่มเสี่ยง! 'ตายร้อน'

นพ.โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรคกล่าวว่า จากสภาพอากาศปัจจุบันที่มีพายุฝนสลับกับอากาศร้อนในเวลากลางวัน โดยเฉพาะพื้นที่ภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ ที่อาจเกิดความร้อนอบอ้าวรุนแรง จากการแผ่รังสีของกรมควบคุมโรค พบว่าสัปดาห์ที่ผ่านมามีผู้ป่วยสงสัยโรคลมแดด 1 ราย ที่ จ.กระบี่ และผู้ป่วยสงสัยเสียชีวิตจากอากาศร้อน 4 ราย ที่ จ.แพร่ จากการแผ่รังสีการเสียชีวิตเนื่องจากภาวะอากาศร้อนในปี 57 ของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบผู้เสียชีวิตที่สงสัยว่าเสียชีวิตเนื่องจากภาวะอากาศร้อน 28 ราย แยกเป็นชาย 26 ราย หญิง 2 ราย ช่วงอายุที่เสียชีวิตสูงสุด คือ อายุ 55-64 ปี ส่วนใหญ่เสียชีวิตในช่วงเดือนเม.ย.และพ.ค.

นพ.โสภณกล่าวว่า ช่วงอากาศร้อนอบอ้าว บางพื้นที่อาจมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส หากร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ต่อเนื่อง อาจเป็นโรคลมแดด

หรือฮีตสโตรก ซึ่งร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกาย อาการเบื้องต้นปวดศีรษะ หน้ามืด เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัว หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ซ็อก หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่อาจเสียชีวิตได้ กลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้ที่ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือออกกำลังกาย เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้เป็นโรคความดันโลหิต คนอ้วน อดนอน ที่สำคัญในกลุ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

“คำแนะนำสำหรับประชาชนคือสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา ระบายความร้อนได้ดี ลดทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง กลางแจ้งนานๆ ซึ่งอาชีพที่ควรระวังเป็นพิเศษ เช่น คนงานก่อสร้าง ทหารฝึกใหม่ เป็นต้น ควรดื่มน้ำมากกว่าปกติอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพราะน้ำจะเป็นตัวควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้อยู่ในระดับปกติ ที่สำคัญหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด หากมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร.1422”